

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Hip & Leg	Back & Arm	Back & Spine		Shape up waist	jump to burn
MIO.N		MIO.N	MIO.N	yuki.H		Noah.M	yuki.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist		Stretch & Conditioning	Basic
Ayaka.N		Noah.M	Machi.S	miran.s		yuki.H	miran.s
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00
Waist		Release&Strength	Pilates Barre	Pre Basic		Basic	Hip & Leg
MIO.N		MIO.N	miran.s	yuki.H		Noah.M	yuki.H
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
close	close	Basic	Hip & Leg	close	close	close	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
close	close	close	jump to burn	close	close	close	
close	close	close	MIO.N	close	close	close	
close	close	close	18:00 ~ 19:00	close	close	close	
close	close	close	Waist	close	close	close	
close	close	close	miran.s	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic	Body Balance	Waist	close	close	jump to burn	Back & Arm	
Ayaka.N	Noah.M	miran.s	close	close	MIO.N	Noa.m	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm	close	close	Pre Basic	Waist	
miran.s	Noa.m	Noa.m	close	close	yuki.H	MIO.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Back & Arm	Basic	close	close	Release&Strength	Pilates Cardio	
miran.s	Noah.M	miran.s	close	close	MIO.N	Noah.M	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Pilates Cardio	Waist		Basic	Body Balance	
	miran.s	Noah.M	yuki.H		miran.s	Noah.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm		Body Balance	Waist	
	miran.s	yuki.H	Noah.M		Noah.M	yuki.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Back & Arm	Waist	jump to burn		Back & Spine	Basic	
	MIO.N	miran.s	MIO.N		yuki.H	Noah.M	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Basic	Back & Arm	Back & Arm	jump to burn			
Noah.M	Noah.M	Noah.M	Noah.M	MIO.N			
close	close	close	close	close	close	close	
close	close	close	close	close	close	close	
close	close	close	close	close	close	close	
close	close	close	close	close	close	close	
close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Stretch & Conditioning	close	close	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm	
Noah.M	yuki.H	close	close	Noah.M	yuki.H	miran.s	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00	
Basic	Release&Strength	close	close	close	close	Pilates Barre	
Noah.M	MIO.N	close	close	close	close	miran.s	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Pre Basic	close	close	close	close	Basic	
MIO.N	yuki.H	close	close	close	close	MIO.N	

🟢：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 刈薙宮店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Back & Arm	Basic		Waist				
miran.s	yuki.H	Noah.M	MIO.N	miran.s	miran.s		MIO.N				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				
jump to burn	Basic	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Back & Spine		Release&Strength				
yuki.H	MIO.N	miran.s	MIO.N	MIO.N	yuki.H		MIO.N				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00				
Basic	jump to burn	Pilates Cardio		Pilates Barre	Hip & Leg		Pre Basic				
miran.s	Noah.M	Noah.M		miran.s	miran.s		yuki.H				
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close			
	Back & Arm	Shape up waist									
	MIO.N	miran.s									
	16:30 ~ 17:30	close									
Hip & Leg											
yuki.H											
18:00 ~ 19:00	close										
Body Balance											
Noah.M											
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg			Hip & Leg	Shape up waist	Waist	Pilates Cardio	jump to burn				
MIO.N			yuki.H	yuki.H	MIO.N	Noah.M	Noah.M				
19:00 ~ 20:00			close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Pre Basic					jump to burn	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Waist	Hip & Leg		
yuki.H					yuki.H	MIO.N	yuki.H	MIO.N	miran.s		
20:30 ~ 21:30					close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Release&Strength							Back & Arm	Pre Basic	jump to burn	Body Balance	Shape up waist
MIO.N							miran.s	yuki.H	MIO.N	Noah.M	Noah.M

pilatesK 刈薙宮店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30							
土	日	月	火	水	木							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close							
Back & Spine	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm								
yuki.H	miran.s	Noah.M	MIO.N	Noah.M								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Shape up waist	Waist	Release&Strength	Shape up waist	Pre Basic								
Noah.M	Noah.M	MIO.N	miran.s	yuki.H								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Waist	Basic		Back & Arm	Pilates Barre								
yuki.H	miran.s		MIO.N	miran.s								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00						
Pilates Barre	Body Balance					Pilates Cardio						
miran.s	Noah.M					Noah.M						
16:30 ~ 17:30	close					close	close	16:30 ~ 17:30				
Basic								Stretch & Conditioning				
miran.s								yuki.H				
18:00 ~ 19:00								close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Hip & Leg										
Noah.M		miran.s										
close		close			close						close	17:30 ~ 18:30
			Basic	Pre Basic								Basic
			miran.s	yuki.H								Noah.M
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00
Body Balance	Pilates Barre		jump to burn									
Noah.M	miran.s		Noah.M									
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		close	close		20:30 ~ 21:30						
Waist	Back & Spine					Waist						
miran.s	yuki.H					MIO.N						

👉 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。